Jurnal Pengabdian Multidisiplin
Volume 1 Nomor 3, November 2021

scidac plus
Kuras Institute

Peran Pelatihan *Self Regulation* Terhadap Kemampuan Mahasiswa Mengatasi Rintangan Akademik

Meilani Rohinsa*, Vida Handayani

Universitas Kristen Maranatha, Indonesia

meilani.rohinsa@psy.maranatha.edu*

Abstrak

Mahasiswa sebagai komponen utama bangsa dalam menghadapi *Era Society 5.0* diharapkan mampu untuk berinovasi dan memiliki kreativitas dalam menghadapi berbagai tantangan. Penting agar mahasiswa dapat berkembang sebagai sosok yang memiliki kemampuan menghadapi segala rintangan, termasuk rintangan akademik, terutama dimasa pandemi seperti saat ini. Rintangan yang dihadapi mahasiswa termasuk didalamnya adalah peristiwa-peristiwa yang menjadi rutinitas keseharian mereka. Rintangan yang muncul dapat menghambat upaya mahasiswa untuk mencapai tujuan yang sudah ia tetapkan. Mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan untuk mengatasi rintangan yang muncul dalam menjalankan aktivitas akademik sehari-hari (*academic buoyancy*). Hal ini dapat dicapai melalui pelatihan regulasi diri. Pelatihan regulasi diri yang diberikan kepada mahasiswa menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan mahasiswa memiliki academic *buoyancy* yang berbeda dibandingkan sebelum mereka mengikuti pelatihan. Pelatihan yang diberikan dinilai mampu untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengatasi rintangan akademik.

Kata Kunci: regulasi diri, rintangan akademik, pelatihan

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah pelajar yang tengah belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa pada hakekatnya diharapkan tidak hanya sekedar memiliki pengetahuan dalam bidang yang tengah ia pelajari, namun juga mampu berinovasi dan memiliki kreatifitas yang tinggi dalam bidang yang ditekuninya. Terutama saat ini mahasiswa juga mengalami berbagai tantangan dari lingkungan. Beberapa tantangan yang harus dihadapi mahasiswa adalah meningkatnya jumlah angkatan kerja, dan yang tidak kalah pentingnya saat ini Indonesia tengah bersiap memasuki *Era Society* 5.0.

Era Society 5.0 merupakan suatu masa dimana industri tidak saja bertumpu pada teknologi, namun juga berpusat pada manusia (https://www.ekon.go.id). Artinya manusia dianggap sebagai kompenen utama dalam industri. Manusia bukan lagi diposisiskan sebagai komponen pasif, seperti yang terjadi pada Revolusi Industri 4.0. Oleh karena itu, dalam menghadapi *Era Society* 5.0 mahasiswa sangat perlu memiliki kecakapan hidup abad 21 yang juga dikenal dengan istilah 4C atau *Creativity. Critical Thinking*, *Communication Skill* dan *Collaboration* (https://ditpsd.kemendikbud.go.id). Dapat dikatakan mahasiswa sebagai generasi muda penerus bangsa yang harus menghadapi tantangan *Era Society* 5.0, harus mampu berkembang menjadi sosok yang mampu menghadapi segala rintangan, termasuk rintangan akademik dalam menjalankan pendidikannya.

Saran Pengutipan:
Rohinsa, M., & Handayani, V. (2021). Peran Pelatihan Self Regulation Terhadap Kemampuan Mahasiswa Mengatasi Rintangan Akademik. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin, 1*(3). https://doi.org/10.51214/japamul.v1i3.173

Hasil survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia pada tahun 2020 di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota di Indonesia terhadap 1700 siswa dari mulai jenjang pendidikan dasar sampai dengan perguruan tinggi menunjukkan bahwa 73,2% siswa menghayati mereka mengalami rintangan saat belajar (https://bankdata.kpai.go.id). Terutama saat ini hampir seluruh siswa dari berbagai jenjang pendidikan sedang menjalankan pembelajaran jarak jauh. Data di atas menggambarkan bahwa hampir seluruh siswa maupun mahasiswa mengalami rintangan akademik saat belajar, sehingga mereka memerlukan kemampuan untuk menghadapi rintangan belajar/ akademis tersebut.

Rintangan yang dialami siswa maupun mahasiswa dalam kegiatan belajarnya sehari-hari dapat dikategorikan sebagai *everyday hassles* atau rintangan-rintangan yang dihadapi oleh seorang siswa yang disebabkan oleh peristiwa-peristiwa yang rutin mereka hadapi sehari-hari (Martin & Marsh, 2009). Menurut Martin (2013), semua siswa memerlukan suatu kemampuan untuk mengatasi *everyday hasless* dalam menjalankan aktivitas akademik sehari-hari. Kemampuan tersebut diistilahkan dengan *academic buoyancy* (Martin, 2013). Bagi diri semua mahasiswa, *academic buoyancy* berperan sebagai elemen yang penting dan merupakan pelindung agar mahasiswa dapat mencapai keberhasilan dalam dalam belajar (Martin dan Marsh, 2008).

Demikian pula dengan mahasiswa penerima Kartu Indonesia Pintar (KIP Kuliah) di lingkungan LLDIKTI Wilayah. Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan diperoleh gambaran bahwa pada umumnya mahasiswa mengalami rintangan akademik saat menjalankan perkuliahan jarak jauh. Mereka mengeluhkan sulit berkonsetrasi karena perhatian mereka mudah teralihkan saat menjalankan perkuliahan jarak jauh ataupun mereka sering mengantuk saat mengerjakan tugas. Para mahasiswa juga menyatakan sulit membagi waktu dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dosen, sehingga akibatnya beberapa tugas terlewat untuk dikerjakan. Mahasiswa juga menyatakan mereka kesulitan memahami beberapa materi yang disampaikan oleh para dosen secara daring.

Temuan tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa penerima Kartu Indonesia Pintar (KIP Kuliah) juga mengalami berbagai rintangan dalam menjalankan aktivitas akademik mereka. Mereka tampaknya memerlukan kemampuan untuk meregulasi atau mengatur pikiran, perilaku dan perasaannya untuk mencapai hasil belajar yang optimal, agar rintangan akademik yang mereka alami dapat teratasi. Kemampuan untuk meregulasi atau mengatur pikiran perilaku dan perasaan seseorang untuk mencapai hasil belajar yang optimal, dikenal dengan istilah regulasi diri. Regulasi diri merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Schunk dan Zimmerman (1998) mendefinisikan regulasi diri sebagai suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.Oleh karena itu dalam program pengabdian masyarakat ini kami memfokuskan diri pada regulasi diri atau *self-regulation* sebagai faktor dalam diri mahasiswa yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengatasi rintangan akademik (*academic buoyancy).*

Regulasi diri merupakan salah satu variabel penting dalam menentukan kemajuan akademik, terutama dalam pendidikan tinggi (Torenbeek, Jansen dan Hofman, 2010). Terutama di pendidikan tinggi siswa diharapkan dapat meningkatkan kemandirian dan kompetensi belajarnya serta mampu menghadapi berbagai rintangan dalam belajar (Poldner, Simons, Wijngaards dan van der Schaaft, 2012). Beberapa penelitian juga telah membuktikan bahwa regulasi diri merupakan salah satu faktor penting yang dapat memprediksi *academic buoyancy* seseorang (Rameli,2014; Mayasari, 2018).

Kemampuan regulasi diri juga merupakan sesuatu yang dapat dikembangkan melalui pelatihan (Zimmerman, 2002). Pelatihan regulasi diri atau *self-regulations* kali ini dimaksudkan agar mahasiswa,

khususnya yang menerima Kartu Indonesia Pintar (KIP Kuliah) dapat memiliki kemampuan untuk mengatasi rintangan akademik, atau *academic buoyancy.*

METODE

Untuk mencapai hasil yang baik dalam penelitian ini maka metode penelitian ini menggunakan metode suvey dengan skala likert. Adapun tujuan menggunakan metode ini adalah untuk mengetahui respon mahasiswa terhadap pelatihan regulasi diri yang diberikan, dan bagaimana dampaknya terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengatasi rintangan akademik. Untuk itu dilakukan *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan di awal dan akhir pelatihan *self-regulation*. Dalam penelitian ini *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan adalah berupa pengisian kuesioner *academic buoyancy scale* atau skala *academic buoyancy* yang ditujukan untuk 75 responden, dengan menggunakan 4 buah pertanyaan. Adapun contoh dari pernyataan dalam kuesioner yang digunakan adalah: saya tidak pernah membiarkan masalah-masalah dalam belajar mempengaruhi diri saya; saat menghadapi tugas-tugas perkuliahan yang sulit saya memiliki cara yang tepat untuk mengatasinya.

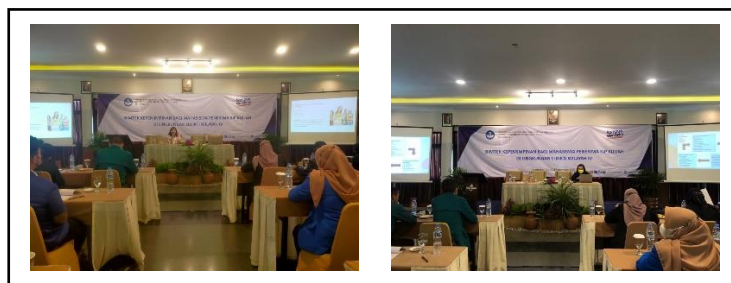
Setelah itu dilakukan uji statistik untuk melihat perbedaan sebelum dan setelah mendapatkan pelatihan *self-regulation.* Uji analisis menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxson Signed Rank Test*, untuk menguji perbedaan variabel pada dua kondisi yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelatihan regulasi diri terdapat enam hal yang dilatihkan, yaitu *goal setting, environment scructuring, task strategies, time management, help seeking* dan *self-evaluation*. Di dalam hasil penelitian ini akan dijelaskan mengenai tahapan kegiatan yang dilakukan:

1. Kegiatan 1 (*Goal Setting*)

Kegiatan ini bertujuan agar peserta mampu menentukan tujuan untuk membantu dirinya mengatur waktu belajar dalam perkuliahannya. Peserta juga dapat menyusun tujuan jangka pendek, menengah dan jangka panjang dalam pendidikannya. Adapun kegiatan yang dilakukan :

a. Trainer memberikan tugas kepada peserta untuk menentukan standar yang akan dicapainya selama menjalani perkuliahan. Peserta juga diminta menentukan tujuan jangka pendek, menengah dan panjang. Selain itu peserta juga diminta menuliskan tujuan yang ditetapkan agar dapat mengatur waktu dan menjaga performa akdemiknya.
b. Trainer meminta perwakilan peserta untuk menyampaikan hasil pekerjaannya.
c. Trainer memandu peserta dalam proses diskusi sesuai dengan tujuan kegiatan.

Gambar 1. Trainer Menyampaikan Penjelasan dan Instruksi Tugas

2. Kegiatan 2 (*Environment Stucturing*)

Tujuan kegiatan ini adalah peserta dapat memiliki lokasi yang paling mendukung untuk belajar. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah :

a. Peserta diminta untuk menuliskan lokasi belajar yang dapat membuatnya terhindar dari gangguan dan ia dapat dengan nyaman melakukan aktivitas belajar.
b. Trainer meminta perwakilan peserta untuk menyampaikan hasil pekerjaannya.
c. Trainer memandu peserta dalam proses diskusi sesuai dengan tujuan kegiatan.

3. Kegiatan 2 (*Task Strategies*)

Tujuan kegiatan ini adalah pesrta dapat memiliki strategi yang dapat mendukungnya untuk mengikuti pembelajaran. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah :

a. Peserta dilatih untuk membuat catatan yang lengkap, menyiapkan pertanyaan sebelum mengikuti perkuliahan dan mengerjakan soal latihan tambahan untuk lebih menguasi materi.
b. Trainer meminta perwakilan peserta untuk menyampaikan hasil pekerjaannya.
c. Trainer memandu peserta dalam proses diskusi sesuai dengan tujuan kegiatan.

4. Kegiatan 2 (*Time Management*)

Tujuan kegiatan ini adalah agar peserta mampu mengalokasikan waktu belajar, bisa menjadwalkan waktu yang rutin untuk setiap hari dan konsisten mengikui jadwal tersebut. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah :

a. Peserta diminta untuk membuat dan mencermati jadwal harian dan mingguan dalam melakukan kegiatan pembelajaran.
b. Trainer meminta perwakilan peserta untuk menyampaikan hasil pekerjaannya.
c. Trainer memandu peserta dalam proses diskusi sesuai dengan tujuan kegiatan.

5. Kegiatan 2 (*Help Seeking Behavior*)

Tujuan kegiatan ini adalah peserta dapat menemukan seseorang yang memiliki cukup pengetahuan dan dapat membantunya jika membutuhkan bantuan dalam perkuliahan. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah :

a. Peserta diminta untuk menuliskan beberapa orang yang dapat dimintai bantuan dalam mengatasi kesulitan perkuliahan, dan belatih mengemukakan permasalahannnya dan berlatih meminta bantuan kepada oranglain.
b. Trainer meminta perwakilan peserta untuk menyampaikan hasil pekerjaannya.
c. Trainer memandu peserta dalam proses diskusi sesuai dengan tujuan kegiatan.

6. Kegiatan 2 (*Self Evaluation*)

Tujuan kegiatan ini adalah peserta dapat merangkum apa yang dipelajarinya dan mengetahui pemahamannya atas apa yang telah dipelajarinya dan melakukan evaluasi diri terkait materi kuliah. Adapun kegiatan yang dilakukan adalah :

a. Peserta diminta membuat rangkuman untuk memahami materi perkuliahan dan cara-cara melakukan evaluasi diri pada saat mengikuti kuliah *online*.
b. Trainer meminta perwakilan peserta untuk menyampaikan hasil pekerjaannya.
c. Trainer memandu peserta dalam proses diskusi sesuai dengan tujuan kegiatan.

Gambar 2. Mahasiswa Menuliskan Jawaban dan Menyampaikan hasil pekerjaannya

Kemampuan Mengatasi Rintangan Akademik atau *Academic Buoyancy* mahasiswa setelah diberikan pelatihan *Self Regulation*

Indikator yang digunakan untuk mengetahui kemampuan mahasiswa dalam mengatasi rintangan akademik adalah dengan sistem angket. Angket diedarkan kepada 75 mahasiswa yang menjadi penerima Kartu Indonesia Pintar. Angket berisi 4 pertanyaan yang wajib diisi oleh semua peserta.

Tabel 1. Uji Validitas

Item	SLF
AB1	0,647
AB2	0,843
AB3	0,711
AB4	0,725

Table 1. menunjukkan bahwa *academic buoyancy* direfleksikan oleh 4 item yaitu AB1, AB2, AB3 dan AB4. Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh item pernyataan dalam skala *academic buoyancy* memiliki nilai SLF > 0,5, sehingga seluruh item pernyataan dalam alat ukur skala *academic buoyancy* dinyatakan valid dan dapat merefleksikan konstrak *academic buoyancy* (Rohinsa, 2021)

Tabel 2. Uji Reabilitas

Variabel	CR (.0,7)	VE (>0,5)	Kesimpulan
academic buoyancy	0,823	0,540	Reliabel

Table 2. menunjukkan nilai skala *academic buoyancy* menunjukkan nilai CR 0,823 dan VE 0,540. Koefisieen ini menunjukkan bahwa skala *academic buoyancy* memiliki reliabilitas yang dapat dipercaya.

Tabel 3. Hasil Uji Beda

Variabel		Pre-Tes-Post-Test
academic buoyancy	Z	-3.359
	Asymp.Sig (2 tailed)	0,001

Tabel 3. menunjukkan perhitungan uji beda dimana diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001. Hasil uji perbedaan ini menunjukkan *Asymp. Sig* (2-*tailed*) < 0,005 maka hal ini berarti terdapat perbedaan kemampuan mengatasi rintangan akademik pada mahasiswa, sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *self-*

regulation. Berdasarkan hasil evaluasi dan obeservasi selama pelatihan yang dilakukan, para mahasia cukup antusisas dalam menerima pelatihan. Para mahasiswa memperhatikan materi yang disampaikan, merasa materi ini penting bagi perkembangan studi mereka dan memberikan timbal balik terhadap pertanyaan yang diajukan trainer.

KESIMPULAN

Pelatihan regulasi diri yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa mahasiswa penerima Kartu Indonesia Pintar, memiliki perbedaan kemampuan mengatasi rintangan akadmik sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *self-regulation*. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik yang telah dilakukan, yang menunjukkan bahwa mahasiswa peserta pelatihan memiliki perbedaan yang signifikan saat sebelum dan sesudah pemberian pelatihan. Pemberian pelatihan regulasi diri pada mahasiswa terbukti dapat meningkatkan kemampuan dalam mengatasi rintangan akademik mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada: (1) Universitas Kristen Maranatha yang telah memberikan dukungan melalui skema: Implementasi Kepakaran; (2) Pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha yang telah memberikan izin melalui Surat Tugas Nomor : 0269/ST/FP-UKM/IX/2021 (3) Mahasiswa peserta Bimtek Kepemimpinan Bagi Mahasiswa Penerima KIP Kuliah di Lingkungan LLDIKTI Wilayah IV sebagai peserta pelatihan; (4) Semua pihak yang telah mendukung dan memberikan bantuan.

DAFTAR PUSTAKA

Martin, A.J., & Marsh, H. W (2009). Academic resilience and academic buoyancy. Multidimensional and hierarchical conceptual framing if causes, correlates, and cognate construct. *Oxford Review of Educarion, 35*(3), 353-370. https://doi.org/10.1080/03054980902934639

Martin, A.J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring “everyday” and “classic” resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International, 34*(5), 488-500. https://doi.org/10.1177/0143034312472759

Martin, A.J., & Marsh, H. W (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students’ everyday academic resilience. *Journal of School Psychology, 46*, 53-83. https://dx.doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002

Martin, A.J., Colmar, S. H, Davey, L. A., & Marsh, H. W. (2020). Longitudinal modeling of academic buoyancy and motivation: Do the “5Cs” hold up over time? *British Journal of Educational Psychology, 80*(3), 473-496. https://dx.doi.org/10.1348/0000709910X486376

Poldner, E., Simons, P.R.J, Wijngaards, G., van der Schaaf, M. F. (2012). *Quantitative Cintent Analysis Procedures to Analyse Student’ Reflective Essays: A methodological Review of Psychometric*

Rohinsa, M., (2021). Reabilitas dan Validitas Konstruk Academic Buoyancy di Indonesia. *Humanitas, 5*(3), 389-397.

Schunk, D.H., & Zimmerman, B.J. (1998). *Self-regulated learning: from teaching to self-reflective practice*. NewYork, NY: Guilford Press.

Torenbeek, M, Jansen, E, Hofman, A., (2010). The effect of the fit between seconcary and university education on firest tear student academic achievement. *Studies in higher education, 35*(6),659-675

Zimmerman, B.J., (2010). Becomings Self-regulated learner: an overview. *Theory Into Practice, 41*(2), 64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2